

新規教室
スタート

世紀の国際スポーツ

カローリング



日時:
毎月 第2 金曜日
9:30~11:00
対象:どなたでも
定員:16名
場所:江南市スポーツセンター
サブアリーナ
講師:永井 則夫

初心者方大歓迎！！
ルールなどもしっかりレクチャーします。
まずは、お気軽にお越しください！

カローリングは、カナダや北欧の国々で親しまれている氷上のスポーツ<カーリング>からヒントを得て平成5年6月に誕生した全世代で楽しむインドアスポーツです。スポーツセンター、体育館、公民館、オフィスなど身近な施設のフロア(床面)を利用します。

【ゲーム形式について】

- ◎対戦方式 3対3 1対1
- ◎勝敗形式 8イニング又は6イニング行い合計得点が多いほうが勝ちとなります。

【ゲームの進め方について】

- ◎先攻後攻を決める。
- ◎先攻はオレンジ・グリーン・ブラック、後攻はブルー・イエロー・レッドのローラーを使用する。
- ◎交互にスローラインからポイントゾーンに向かって投球する。
- ◎すべてのローラー投球後、最もポイントゾーンに近い位置に止まったチームの得点となる。
- ◎得点は相手チームの一番近いローラーより内側にあるローラーすべてが得点となる。
- ◎負けチームは、ポイントゾーンにローラーがあっても0点となる。
- ◎両チームともポイントゾーンにローラーが無い場合は、両チームとも0点となる。
- ◎勝ったチームは次イニングは先攻となる。
- ◎7イニング目または5イニング目は、ラッキーイニングとなる。

555フィットネス教室



日時:
毎月 第1・3日曜日
9:30~11:00
対象:どなたでも
定員:50名
場所:江南市武道館
(3F)柔道場
講師:鈴木浩樹

5歳若返り、5kg減量、ウエスト-5cmを目指して楽しく体を動かします。

わたなべメソッド体操

いきいき声だし命の体操教室



日時:
毎月 第1・2・4月曜日
9:30~10:30
対象:どなたでも
定員:30名
場所:江南市武道館
(2F)剣道場
講師:渡邊百合子

自分のペースで自分の体に愛情をかけながらゆっくり動かして、弱った筋肉を育てていきます。

わくわく健康体操教室



運動初心者・高齢者の方、大歓迎！

日時:
毎月 第1・2・4水曜日
13:30~14:30
対象:どなたでも
定員:20名
場所:江南市スポーツセンター
フィットネススタジオ
講師:JUNKO

タオル・ボール等、身近な物を使ったり、イスに座りながら簡単に楽しく体を動かしていきます。 ※持ち物:水筒、タオル、室内シューズ、運動の出来る服装

バレトン教室



日時:
毎月 第1・3土曜日
9:30~10:30
対象:どなたでも
定員:30名
場所:江南市スポーツセンター
フィットネススタジオ
講師:高瀬晴美

フィットネス、バレエ、ヨガ、それぞれの動作を流れる様に、つなぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。

たのしいフラダンス



日時:
毎月 第1・3土曜日
14:00~15:00
対象:どなたでも
定員:30名
場所:江南市スポーツセンター
フィットネススタジオ
講師:宇野佳代子

ハワイの美しいフラダンスを気軽に楽しく体験しましょう。

いやしのフラダンス



日時:
毎月 第1・3火曜日
9:30~10:30
対象:どなたでも
定員:30名
場所:江南市スポーツセンター
フィットネススタジオ
講師:藤田志津子

ハワイの風・香りを感じながら楽しく踊りましょう。